

Forstcast Folge 12 - "Wald auf Rezept: Warum der Wald uns guttut"

Audiotranskription

Hildegard Vogel: Servus, zu einer neuen Folge von Forstcast, dem Podcast für alle, die mehr über den Wald wissen wollen. Ob Forstprofi, Waldforscherin oder Naturmensch. Bei uns erfahrt ihr jeden Monat Spannendes aus Waldforschung und Forstpraxis.

Mein Name ist Hildegard Vogel und ich bin Försterin an der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft am Forstcampus hier in Weihenstephan. Dass der Wald uns Menschen gut tut, darüber haben schon große deutsche Dichter wie Goethe oder Joseph von Eichendorff sinniert und geschrieben. Heute beschäftigen sich nicht nur Dichter damit, dass der Wald gut für uns ist, sondern auch Denker. Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass der Wald gut für unsere Gesundheit ist. Und es gibt auch immer mehr Angebote von Menschen, die uns helfen, uns mit dem Wald oder in dem Wald gesund zu halten. Mit welchen Angeboten wir uns gesund halten können und was das für den Wald mit all seinen Bewohnern bedeutet, darüber spreche ich heute mit Dr. Anika Gaggermeier. Hallo Anika, Du bist unsere Expertin für Wald und Gesundheit an der LWF.

Dr. Anika Gaggermeier: Hallo Hilde, erstmal vielen Dank für die Einladung in deinen Podcast. Wie du schon gesagt hast, ich arbeite jetzt seit ein paar Jahren in der Abteilung Wald und Gesellschaft an der LWF und ich beschäftige mich neben vielen anderen Themen auch mit dem Themenfeld Wald, Erholung und Gesundheit. Und du hast in deiner Einleitung jetzt schon zwei unserer großen dichterischen Koryphäen in Deutschland erwähnt Goethe und Eichendorff. Und gerade Eichendorff drückt es wahnsinnig schön aus, was viele Menschen bei einem Waldbesuch auch heutzutage noch empfinden. Da gibt es das Gedicht „Der Abschied“: „Da draußen, stets betrogen, Saust die geschäft'ge Welt, Schlag noch einmal die Bogen Um mich, du grünes Zelt!“ Und Eichendorff fasst zusammen, was Menschen heute im Wald auch empfinden. Der Wald ist ein Wohlfühlraum, ein grünes Zelt, in dem wir die geschäft'ge Welt heute übersetzt mit Hektik, Stress des Alltags hinter uns lassen können und entspannen können. Und das sind alles Themen, die uns auch heute noch beschäftigen.

Hildegard Vogel: Das stimmt und genau das tut ihr. Und ich habe mich echt gefragt, warum genau ihr euch mit dem Thema Gesundheit beschäftigt. Ich habe mal geschaut. Also wir heißen ja LWF = Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft. Und ja, als Landesanstalt beschäftigen wir uns mit Wald und mit Forstwirtschaft. Und in der Regel, wenn ich hier mit Menschen spreche, im Podcast oder auch im Kollegenkreis und sage Ja, lass uns über die Waldgesundheit sprechen, dann sprechen wir in der Regel über die Gesundheit des Waldes. Wenn wir zwei heute über Wald und Gesundheit sprechen, sprechen wir allerdings über die Gesundheit von Menschen. Warum beschäftigt ihr euch über die Gesundheit von Menschen und nicht vom Wald?

Dr. Anika Gaggermeier: Naja, also dieses Themengebiet Wald, Erholung, menschliche Gesundheit ist ja einmal an sich kein neues Thema. Also spätestens seit der Romantik ist der Wald bei uns als in unserem Kulturkreis als Sehnsuchtsort fest verankert. Also der Wald ist sozusagen der klassische Gegenpol zur Zivilisation, zur Stadt, zur Kultur. Und im Zuge der Industrialisierung setzte sich dann die Erkenntnis durch, dass der Wald neben Gewinnung von Holz und anderen forstlichen Nebenprodukten eben auch einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Arbeiterschaft damals der Volkskultur, also Volksgesundheit ja leisten kann. Und ein tolles Beispiel dafür ist der sogenannte Walddauervertrag von 1915. Da hat der Zweckverband Großberlin vom preußischen Staat Waldflächen um Berlin herum gekauft und schon zu der Zeit spielten gesundheitspolitische Gründe eine wichtige Rolle. Also, Trinkwasserschutz für die Bevölkerung der Stadt Berlin und eben auch der Erhalt der sogenannten Volksgesundheit. Und seit dieser Zeit hat sich der Wald als Kulisse für Sport, Freizeit und Erholung bei uns etabliert. Und spätestens dann, seit dem Aufkommen der sogenannten Waldfunktionen in den 50er Jahren, beschäftigt sich jetzt auch die Forstpraxis und auch die wissenschaftliche Forschung, die wissenschaftliche forstliche Forschung mit dem Thema Gesundheitswirkungen des Waldes, und zwar unter dem Begriff Erholungsfunktion. Und bei dem Begriff Erholungsfunktion geht es darum, den Beitrag der Forstwirtschaft abzuschätzen für die Erholung im Wald und wie eben auch idealerweise solche Wälder Erholungswälder aussehen können. Und aus dem Grund ist das auch ein Thema, mit dem wir uns hier an der LWF seit langem beschäftigen. Was jetzt brandaktuell und neu ist, dass seit einigen Jahren auch der Fokus Erholung und Gesundheit im Wald in die Medizin rückt. Und hier kommt eben ein neuer Aspekt dazu. Der Wald ist jetzt nicht nur Erholungsort und Kulisse für Freizeitaktivitäten, Radfahren, Spaziergehen, sondern die Mediziner erforschen jetzt auch, inwieweit der Wald dazu beitragen kann, Menschen von Krankheiten vor Krankheiten zu schützen und von Krankheiten zu heilen. Also man kann jetzt sagen, der Wald wird vom Erholungsort zu einer Art Therapieort und das ist ein neuer Aspekt. Und der ist auch für uns an der LWF und für die Forstpraxis draußen relevant. Und jetzt wir an der LWF, gerade in meiner Abteilung. Wir beschäftigen uns seit 2017 in verschiedenen Forschungsprojekten mit dem Thema Wald und menschliche Gesundheit. Und da interessiert uns insbesondere, welche neue Nutzergruppen den Wald jetzt explizit als Gesundheitsraum nutzen. Also Beispiel: Kliniken, Tourismusbetriebe, Ärzte, Psychologen, Waldbaden Anbieter und welche Ansprüche diese Nutzergruppen an den Wald stellen. Also wie soll so ein idealer Gesundheitswald denn aussehen? Und kommt es denn zu Konflikten zwischen den unterschiedlichen Interessen, zum Beispiel mit der Holznutzung oder dem Naturschutz? Und gerade Waldbaden ist ja seit mehreren Jahren total in

Hildegard Vogel: Ja, Waldbaden ist wirklich total in Anika. Aber ganz ehrlich, bei dem Begriff Waldbaden habe ich echt Kopfkino. Ich habe da immer dieses Bild im Kopf, dass Menschen in weiten weißen Gewändern zwischen den Bäumen umher tanzen, die Bäume umarmen und bei Vollmond esoterische Gruppentänze im Wald aufführen. Und jetzt frage ich mich ganz ehrlich was hat denn die LWF und die Waldforschung mit Waldbaden zu tun?

Dr. Anika Gaggermeier: Ja, ich stimme dir zu. Ich finde den Begriff Waldbaden jetzt auch nicht unbedingt so glücklich gewählt und er weckt auch bei mir erstmal komische Assoziationen. Aber Waldbaden hat jetzt erstmal nichts mit Esoterik, Bademänteln, Badewannen im Wald zu tun, sondern der Begriff stammt eigentlich aus Japan und heißt im Japanischen Original Shinrin-Yoku. Und Shinrin-Yoku bedeutet wörtlich übersetzt Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Und das wiederum finde ich eine ganz schöne Begrifflichkeit. In Japan wird Shinrin-Yoku auch als Forest Therapie oder Forest Medicine bezeichnet. Und beim Shinrin-Yoku geht es den Japanern darum, zur Ruhe zu kommen, sich treiben zu lassen und den Wald ganz bewusst wahrzunehmen. Und Ziel ist es, wieder Kraft im Wald für den Alltag zu schöpfen. Und Waldbaden bedeutet in Japan leichte Spaziergänge, Achtsamkeitsübungen oder sogenannte Body-Mind-Übungen im Wald, wie zum Beispiel Tai Chi.

Hildegard Vogel: Das heißt Waldbaden ist also kein esoterischer Begriff oder auch keine esoterische Bewegung, sondern einfach eine Art von Achtsamkeit und Ruhe. Und als dieser Trend aus Japan kommt, überrascht mich ehrlich gesagt nicht so, denn die Japaner sind ja bekannt dafür, dass sie ihr mentales Gleichgewicht mit langsamen, bewussten Übungen pflegen. Das machen die an ganz unterschiedlichen Bereichen. Also in der Kampfkunst gibt es dieses langsame zum Aufwärmen und achtsam werden. Die Teezeremonie ist extrem langsam oder auch Shodo, diese japanische Schriftkunst, die ja auch der man ganz langsam irgendwelche Buchstaben sehr achtsam zeichnet, mit dem Hintergrund zu sich selbst zu finden.

Dr. Anika Gaggermeier: Ja, genau. Also der Geburtsort dieses Shinrin-Yoku, das ist ein ganz besonderer, ästhetischer, mysteriöser, schöner Wald, der sogenannte Akazawa Forest in Zentraljapan. Und dort wurde 2006 der erste Waldtherapiestützpunkt in Japan eröffnet. Und was interessant ist die Entwicklung der japanischen Forest Therapy Stations beruht an sich auf dem Kneipp Konzept der Kurorte in Deutschland. Also man kann eigentlich sagen, dass das Traditionelle, die traditionelle Kneippidee aus Bad Wörishofen nach Japan exportiert wurde und jetzt wieder zurück nach Deutschland gekommen ist.

Hildegard Vogel: Also ob jetzt Kneipp 2.0, Waldbaden oder Shinrin-Yoku. All diese Begriffe meinen nämlich eins, nämlich das Eintauchen in die Ruhe des Waldes. Und ganz ehrlich, das tue ich auch oft. Auch wenn ich bisher nicht wusste, dass ich Shinrin-Yoku praktiziere. Wenn ich nach einem stressigen Tag hier an der Arbeit nach Hause fahre, dann komme ich durch den Isarauwald und manchmal lasse ich mein Fahrrad einfach stehen und drehe eine Runde zu Fuß durch den Wald. Und tatsächlich ist es für mich wirklich ein Eintauchen in diese grüne Atmosphäre und so ein grünes Meer. Und wenn ich da durchlaufe auch wirklich spazieren gehe, mal schnell, mal langsam, merke ich, mein Gedankenkarussell dreht sich langsamer. Ich fühle mich entspannter und hinterher ist meine Laune deutlich besser. Aber das ist jetzt so mein ganz eigenes persönliches Gefühl. Jetzt sind wir aber eine Landesanstalt und wir betreiben Wissenschaft. Lässt sich das wirklich wissenschaftlich nachweisen, dass der Wald uns Menschen guttut?

Dr. Anika Gaggermeier: Die Heilkraft des Waldes beschäftigt die Forschung jetzt schon seit vielen, vielen Jahren. Und die aktuelle medizinische Forschung bestätigt, dass ein Waldbesuch sowohl körperlich als auch mental unsere Gesundheit regeneriert und fördert. Ein Waldaufenthalt kann zum Beispiel das Stresslevel senken. Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen schafft positive Gefühle wie Freude, Entspannung. Und all das lässt sich messen. Und medizinische Studien weisen das auch nach. Also kann man sagen, die medizinische Forschung belegt eigentlich genau das, was ich am Anfang schon zitiert habe, was die Romantiker mit ihrer Natursehnsucht und mit dem Gefühl der Waldeinsamkeit so schön beschrieben haben. Und was auch heute viele Waldbesuchende wie du, Hilde und auch wie ich suchen, wenn sie in den Wald gehen. Abschalten vom Alltag und dieses Eintauchen in so eine vermeintliche Naturidylle. Und das ganze Thema mag jetzt aus naturwissenschaftlicher Sicht erstmal etwas befremdlich sein. Ja, es hat aber wirklich nullkommanull was mit Esoterik oder Baumumarmen oder sonstigen Klischees zu tun. Dahinter steht ein ganz konkretes medizinisches Interesse und auch eine evidenzbasierte medizinische Forschung. Und wir dürfen ja nicht vergessen, uns belasten die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Folgen von Stressbelastungen und sonstige Zivilisationskrankheiten, unsere Gesellschaft und unser Krankenkassensystem. Und nicht umsonst zahlen jetzt auch erste Krankenkassen im Rahmen ihrer Präventionsprogramme Zuschüsse für zertifizierte Gesundheitskurse im Wald.

Hildegard Vogel: Aber haben die Forschenden auch wirklich konkrete Gründe gefunden, warum gerade der Wald diese besondere Wirkung auf unseren Körper hat? Es gibt ja auch noch andere schöne Naturräume um uns herum, also schöne Wiesen, idyllische Almen, Strände. All das sind ja wirklich schöne Naturräume, die auch alle eine positive Emotion in uns hervorrufen. Aber keiner ist so, ja keiner hat diese großen Auswirkungen auf uns, wie gerade der Wald. Warum ist das so?

Dr. Anika Gaggermeier: Ja, da sprichst du jetzt ein sehr relevantes Thema an, also die gesundheitlichen Effekte des Waldaufenthalts, die ich gerade beschrieben habe, die lassen sich medizinisch in Studien echt schon gut nachweisen. Aber warum genau der Wald diese Wirkung auf uns hat? Auf diese Frage sucht die Forschung wirklich noch nach den Antworten. Und das Problem ist, also jetzt anders als bei Studien bei denen Probanden unter kontrollierten Bedingungen zum Beispiel Tabletten einnehmen und versucht wird, alle möglichen Einflussfaktoren auszuschließen, sind solche kontrollierten Bedingungen natürlich im Wald nicht möglich. Weil der Wald dazu ein viel zu komplexes System ist. Also es gibt viele unterschiedliche Wirkmechanismen, die bei einem Waldbesuch auf uns Menschen einwirken. Und in der Kombination der verschiedenen Mechanismen ist es dann schwer zu sagen, welchen Effekt jetzt der einzelne Einflussfaktor auf die menschliche Gesundheit hat. Und wir haben zum Beispiel im Wald, anders als im Offenland ein ganz besonderes Waldklima mit erhöhter Luftfeuchtigkeit, ausgeglichenen Temperaturen usw. und der Wald ist auch ein Bewegungsraum. Also wenn wir in den Wald gehen, sind wir meistens in irgendeiner Form aktiv. Und wie ich anfangs schon erzählt habe, ist der Wald in unserem Kulturkreis auch von ganz besonderer kultureller Bedeutung. Also diese kulturelle Bedeutung

beeinflusst auch die Art und Weise, wie wir in den Wald gehen, mit welcher Haltung, mit welchen Vorstellungen und wie wir diesen Naturraum überhaupt wahrnehmen. Und diese Haltung beeinflusst natürlich auch die Stimmung und die positiven Gefühle, mit denen ich in den Wald gehe und fördert den Stressabbau. Also kurz und knapp noch mal gesagt: Es sind zu viele Mechanismen, um sie im Rahmen des Podcast eigentlich jetzt alle darzustellen und aufzustellen. Und es gibt des Weiteren auch noch einen hohen Forschungsbedarf, um herauszufinden, warum der Wald für uns Menschen so gesund ist.

Hildegard Vogel: Das heißt zusammengefasst Ein Bad im grünen Wald ist gesund, auch wenn wir noch nicht immer ganz genau wissen, warum. Aber hier wird die Forschung nachlegen, weil es laufen bei euch Forschung. Es läuft auch im medizinischen Bereich die Forschung. Allerdings sind wir jetzt schon wieder beim Waldbaden und wenn ich jetzt aber keine Lust auf Shinrin-Yoku habe, gibt es noch andere Möglichkeiten, wie ich etwas Gutes für meine Gesundheit im Wald tun kann.

Dr. Anika Gaggermeier: Ja, also die Vielfalt an unterschiedlichen Gesundheitsangeboten im Wald wächst in Deutschland und ist inzwischen wirklich unübersichtlich. Also es gibt zum einen überall verstreut in den bayerischen Wäldern unterschiedlichste Freiberufler, wie zum Beispiel Therapeuten, Heilpraktiker, Naturcoaches, Waldbaden, Anbieter, Waldgesundheitstrainer, Achtsamkeitstrainer, Sport und Fitnessanbieter, aber auch Wald und Erlebnispädagogen, die präventive Gesundheitsangebote im Wald anbieten. Und das sind meist Gesundheitsangebote, die der Gesundheitsförderung oder eben der Prävention, also der Verhinderung von Krankheiten, dienen. Und zum anderen gibt es zusätzlich zu den verstreut stattfindenden Angeboten in Bayern auch eine Art Gesundheitsprojekte, die örtlich auf bestimmte Waldgebiete beschränkt sind. Und das sind zum Beispiel Kliniken, die umliegende Waldflächen für ihre Therapien nutzen und neuerdings auch die sogenannten Kur- und Heilwälder.

Hildegard Vogel: Da muss ich jetzt gerade mal reingrätschen. Kur- und Heilbäder, den Begriff habe ich schon ganz oft gehört. Aber ganz ehrlich ich habe keine Ahnung. Kann man unter dem Begriff auch nichts vorstellen. Was ist ein Kurwald und was ist ein Heilwald und was ist der Unterschied?

Dr. Anika Gaggermeier: Also du musst dir vorstellen, das sind Waldgebiete, die speziell ausgewiesen und zertifiziert werden und dann das Label eines Kur- und Heilwalds verliehen bekommen. Und ein Kurwald: Das ist ein Waldgebiet, in dem Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention durchgeführt werden. Und in einem Heilwald nutzen ausgebildete Therapeuten den Wald, um Krankheiten zu vermeiden und sogar zu lindern. Und auch in Bayern existieren inzwischen erste Kur- und Heilwälder.

Hildegard Vogel: Ja, wow, das ist wirklich schon echt beeindruckend, wie viele verschiedene Angebote es gibt, damit ich mich um meine körperliche und geistige Gesundheit im Wald kümmern kann. Jetzt haben wir die ganze Zeit darüber gesprochen, welche guten Auswirkungen der Wald auf unsere Gesundheit hat und welche Personen dafür sorgen

können. Über einen haben wir noch gar nicht gesprochen den Wald. Ich kann mir wirklich gut vorstellen, dass all diese Personen mit ihren vielfältigen Angeboten ganz unterschiedliche Ansprüche an den Wald haben, egal ob sie zu therapeutischen Zwecken oder vorbeugende Angebote sind. Und ich denke mir an so was wie die Leute brauchen Parkplätze, Wege, Beschilderung und andere Infrastruktur. Wie geht es denn im Wald mit diesen ganzen Gesundheitsangeboten?

Dr. Anika Gaggermeier: Also die Ansprüche dieser Gesundheitsdienstleister, die ich jetzt gerade erwähnt habe, an einen idealen Gesundheitswald. Die sind deckungsgleich mit den Anforderungen an einen klassischen Erholungswald. Danach erfüllen die bayerischen Wälder auch in der Regel die Ansprüche an einen sogenannten gesunden und heilenden Wald. Also, das zeigen auch die Ergebnisse aus vielen Befragungen, die wir in den letzten Jahren mit Gesundheitsdienstleistern durchgeführt haben. Und das bedeutet auch, dass ein Wald, in dem Gesundheitsangebote durchgeführt werden, natürlich auch ein bewirtschafteter Wald sein kann. Was für die Gesundheitsdienstleister wichtig ist, das ist Vielfalt und Abwechslung im Wald. Und das sind auch klassische und wichtige Elemente der Erholung. Und bei Vielfalt geht es jetzt nicht um die messbare hohe Biodiversität im Wald, also zum Beispiel eine hohe Anzahl an Pflanzen oder Tierarten, sondern eher um eine Vielfalt der unterschiedlichen Sinneseindrücke im Wald. Also ein Angebot an unterschiedlichen Gerüchen, Farben, Lichtverhältnissen, Baumstrukturen, Jung, Alt, Waldgeräuschen, Aussichtspunkten, Wasserläufe und vieles, vieles, vieles mehr. Und diese beschriebene Vielfalt, die machen sich nämlich die Gesundheitsdienstleister, zum Beispiel Waldbademeister zunutze, um die Gesundheit ihrer Klienten zu fördern. Und was zusätzlich ein wichtiges Element ist, ist die Abwesenheit von Zivilisation. Also gerade für das Abschalten ist das wichtig. Die Abwesenheit von Lärm, von Verkehr usw. und was auch noch ein wichtiger Aspekt ist in dem Kontext sind die Anforderungen an die Begehbarkeit der Bestände. Im Gegensatz zur klassischen Erholungstätigkeit, zum Beispiel im Spaziergang, bei denen Waldbesucher wie du und ich in der Regel auf den Waldwegen bleiben, nutzen eben die Gesundheitsdienstleister, häufig auch die Waldflächen abseits der Wege. Und was da relevant ist, ist der Bewuchs Gräser, Sträucher, Brennnesseln, Dornen usw. Sie dürfen halt das Betreten der Waldflächen nicht großflächig behindern. Und ebenso sind bei der Auswahl der Waldflächen auch mögliche Gefahrenquellen zu beachten, also Totholz zum Beispiel, Stichwort Verkehrssicherung. Und dann spielen bei der Ausweisung eben von speziellen Kur-Heilwäldern auch wie bei großen Naherholungswäldern die Infrastruktur, die du schon erwähnt hast, eine Rolle. Also Verkehrsanbindung, Schilder, Parkplätze und eventuell auch spezielle Einrichtungen wie zum Beispiel Therapieplätze.

Hildegard Vogel: Also, ich habe das kleine Angebot, das sind dann die ganzen Dienstleister, die eigentlich wenig Infrastruktur haben möchten, weil es um Ruhe und Abgeschiedenheit geht. Und dann gibt es aber auch die anderen, die Kur- und Heilwälder, die ja schon das Ganze in einem anderen Umfang machen und für die es eine gewisse Infrastruktur total wichtig. Was ich jetzt also raushöre, Anika, es ist echt eine große Herausforderung, die Bedürfnisse des Waldes, seiner Bewohner, der Waldbesitzenden, der

Gesundheitsdienstleister und ihrer Kunden alle unter einen Hut zu bringen. Und ich glaube, was da total wichtig ist, dass man weiß, wie das Gesundheitsangebot im Wald konkret ablaufen kann und soll. Also dass man wirklich eine konkrete Idee hat und dass man dann mit allen Beteiligten passende Konzepte finden kann. Weil so wie sich das anhört, wird es nicht das eine Konzept für alle geben. Jetzt meine Frage: Was können denn Forstleute und Waldbesitzende tun, wenn sie von einem Dienstleister angesprochen werden oder selber auch Gesundheitsaktivitäten in ihrem Wald anbieten wollen.

Dr. Anika Gaggermeier: Als erstes noch ein kurzer Hinweis: Gesundheitsdienstleister haben echt oft große Schwierigkeiten, Waldeigentümer überhaupt zu finden, in deren Wald sie Angebote durchführen dürfen. Man sieht ja im Wald nicht direkt, wem der Wald gehört, da sind ja keine Schilder. Und wen ich dann für eine Genehmigung ansprechen muss. Und da es sich bei den Angeboten der Dienstleister in der Regel um kommerzielle Angebote handelt, brauchen Sie ja die Genehmigung der Waldeigentümer. Wenn Waldbesitzende oder Forstleute gerne Gesundheitsangebote im Wald durchführen wollen, sind folgende Tipps hilfreich. Und zwar sollten Sie mit den Gesundheitsdienstleistern bestimmte Waldflächen oder Routen festlegen und möglichst die Routen auch in eine Karte einzeichnen. Bei der Auswahl der Flächen ist es hilfreich, Schutzgebiete oder Fläche mit besonders wertvollen Arten auszuschließen. Und auch Totholz und andere Gefahren anzusprechen und auszuschließen. Und in dem Kontext empfehlen wir auch die Gesundheitsdienstleister über die Rettungspunkte die forstlichen Rettungspunkte zu informieren. Denn wenn wirklich mal was draußen passiert, dass die Rettung möglichst schnell geht. Außerdem macht es Sinn, die Gesundheitsdienstleister über die typischen Gefahren im Wald und die richtigen Verhaltensweisen, also bei Sturm Gewitter nicht rausgehen aufmerksam zu machen. Und die Gesundheitsdienstleister sollten eine Berufshaftpflichtversicherung besitzen und die Teilnehmenden in ihren Angeboten auch über Gefahren aufklären vor ihren Veranstaltungen. Und es macht auch wirklich Sinn, Regeln für die Kommunikation und den regelmäßigen Austausch mit den Dienstleistern zu vereinbaren. Und was wir außerdem noch empfehlen, sind schriftliche Nutzungs- und Gestattungsverträge. Die sind jetzt zwar nicht unbedingt verpflichtend notwendig, sind aber unserer Meinung nach besonders bei häufigen und auch Teilnehmer reichen Gesundheitsangeboten echt sinnvoll. Und in diesen Verträgen können dann zum Beispiel das Waldgebiet, die Haftung, die Verkehrssicherung, Art und Umfang des Angebots, also schriftlich festgehalten werden. Und es besteht auch die Möglichkeit, ein Entgelt für die Waldbesitzer zu vereinbaren. Und auf jeden Fall bietet es sich an, bei der Formulierung von solchen Verträgen sich eine rechtliche Unterstützung einzuholen. Also das empfehlen wir auf jeden Fall.

Hildegard Vogel: Also Anika, Eure Empfehlung ist ganz klar. Vor Ort sollen alle Beteiligten eine passende Lösung für den konkreten Einzelfall ausarbeiten und diese Lösung auf jeden Fall mit juristischer Begleitung einmal in einem sauber aufgesetzten juristischen Vertrag festhalten. Denn dann sind alle Spielregeln, Rechte und Pflichten für alle Beteiligten einmal klar geregelt und man weiß, das geht, das geht nicht. Und wenn irgendjemand sich nicht an die Spielregeln hält, dann passiert das.

Dr. Anika Gaggermeier: Ja genau.

Hildegard Vogel: Mit Blick auf die Uhr sind wir auch schon fast am Ende unseres Podcasts angekommen. Wir haben heute so viel über mentale Gesundheit gesprochen und vielleicht können wir noch etwas tun, um den mentalen Load von uns allen zu reduzieren. Kannst du noch mal ganz kurz sagen Was sind die drei wichtigsten Punkte, die wir beachten sollten, wenn wir uns im oder mit dem Wald gesund halten wollen?

Dr. Anika Gaggermeier: Also, erstens ein Waldaufenthalt tut gut. Er hilft Menschen zu entspannen, sich zu erholen und den Alltag hinter sich zu lassen. Und dass das so ist, das wissen wir ja schon seit ziemlich langer Zeit. Und nicht umsonst hat die Erholung im Wald in der forstlichen Praxis so einen hohen Stellenwert. Und was jetzt seit einigen Jahren Neu ist. Zweitens: Dass sich die Medizin auch für dieses Phänomen interessiert. Und es werden inzwischen in Bayern an mehreren Orten Kur- und Heilwälder ausgewiesen, die zur Prävention und zur Therapie genutzt werden. Und es gibt bestimmte Achtsamkeitskurse im Wald, Stichwort Waldbaden, die als Gesundheitspräventionskurse von Krankenkassen bezuschusst werden. Und drittens: Das Thema Wald und seine Wirkungen auf die menschliche Gesundheit ist zwar nicht neu, aber hat jetzt eine neue Dynamik erhalten. Und wir gehen ganz, ganz stark davon aus, dass diese Dynamik auch in Zukunft anhalten wird. Und das Thema weiterhin an Fahrt gewinnt und dadurch auch eine Relevanz für uns Forstpraktiker und Forstwissenschaftler hat.

Hildegard Vogel: Das heißt, es ist gut zu wissen, dass ihr in eurer Abteilung euch weiterhin auch mit dem Thema beschäftigen werdet und weiter dranbleiben werdet wie wir Forstleute und Waldbesitzende das Thema Wald und Gesundheit auch für uns nutzen können.

So, zum Schluss, Liebe Hörerinnen und Hörer, wenn ihr das nächste Mal schlechte Laune habt oder gestresst seid, gönnt euch eine Auszeit im Wald. Denn der Wald tut uns allen gut.

Anika, Eine letzte Frage, bevor ich dich wieder in dein Büro entlasse und ich stelle mich jedem Gast im Podcast. Der Wald spielt für uns alle eine große Rolle und wir alle haben schon mal im privaten oder im beruflichen Situationen erlebt, die uns zum Lachen, zum Schmunzeln oder auch zum Nachdenken gebracht haben. Jetzt stell dir mal vor, Anika, du bist so eine richtig alte, weißhaarige Dame, sitzt in einem gemütlichen Ohrenbackensessel am knisternden Kamin, hältst eine Tasse Tee in der Hand und um dich herum sitzen deine Enkel und du erzählst ihnen eine Waldgeschichte. Welche Waldgeschichte würdest du deinen Enkeln erzählen?

Dr. Anika Gaggermeier: Also, ich glaube, ich würde den kleinen Geschichten von meinen eigenen Abenteuern im Wald erzählen. Ich bin als in meiner Kindheit aufgewachsen, in einem ziemlichem Kaff in Baden-Württemberg, und ich hatte das Glück, dass wir am Waldrand gewohnt haben und dass ich wahnsinnig viel Zeit draußen im Garten und in der umliegenden Natur, also auch im Wald, verbringen durfte. Und das ist, denke ich, auch einer der Gründe, wieso ich letztendlich Försterin geworden bin und jetzt hier bei dir auch im Aufnahmestudio sitze oder stehe. Denn wenn ich an diese Zeit zurückdenke, dann verbinde

ich mit der Natur und dem Wald ein unwahrscheinliches Gefühl von Freiheit, von kindlicher Neugier und unbegrenzten Möglichkeiten. Und ich bin meinen Eltern echt dankbar, dass sie mich diesen Natur und Abenteuerraum Wald auch oft alleine als Kind haben entdecken lassen. Und ich würde jetzt diesen kleinen Zuhörern und Zuhörerinnen erzählen. Eine Geschichte, in der ich meine eigenen Abenteuer. Ein bisschen aufbausche mit wilden Kreaturen, Waldwesen, ganz viel Wunder, Magie und Entdeckerlust. Und im Anschluss würde ich die Kleinen nach draußen schicken, damit sie ihre eigenen Abenteuer in der Natur erleben können. Denn du weißt ja, jede Geschichte ist nur halb so gut und Abenteuer sollte man selbst erleben.

Hildegard Vogel: Anika! Was für ein wunderbares Schlusswort vor diesem Podcast. Da kann ich nur sagen ich schicke uns jetzt alle raus in den Wald. Liebe Hörerinnen und Hörer, geht raus in den Wald, erlebt eure eigenen Abenteuer. Anika und ich gehen jetzt auch zurück ins Büro und hinterher noch die Spazierrunde im Wald und wir sind gespannt, was wir zwei noch für Abenteuer im Wald erleben werden und welchen Kreaturen und Waldwesen wir begegnen werden.

Dr. Anika Gaggermeier: Das machen wir.

Hildegard Vogel: Bis dann. Anika.

Wenn ihr tiefer in das Thema einsteigen wollt, findet ihr weitere Infos und Links wie immer in den Shownotes. Wenn euch die Folge gefallen hat, dann empfiehlt uns weiter - gerne mit einer fünf Sterne Bewertung. Wer von euch mehr Waldwissen will, abonniert unseren Podcast, besucht unsere Webseite auf lwf.bayern.de oder folgt uns auf LinkedIn. Wenn ihr Themenwünsche habt, schreibt mir einfach. Ich finde hier an der LWF bestimmt die passende Fachfrau oder den passenden Fachmann, der eure Waldfrage beantworten kann. Das war's für heute. Ich sage danke fürs Zuhören und wir hören uns nächsten Monat wieder mit einer neuen Folge von Forstcast, eurem Waldpodcast.